24.010 Šalát miešaný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	3,00	2,40	5,00	4,00	5,00	4,00	7,00	5,60
jablka	1,00	0,65	2,00	1,30	2,00	1,30	3,00	1,95
mrkva	1,00	0,80	2.00	1,60	2,00	1,60	3,00	2,40
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,45	0,45	0,45	0,45	0,50	0,50
citróny	0,20	0,08	0,40	0,16	0,40	0,16	0,50	0,20
hrozienka	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	50		90		90		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu, jablká, mrkvu umyjeme, očistíme postrúhame. Všetko spolu premiešame, pridáme umyté, namočené hrozienka, dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Necháme postáť.
Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	126	30	0,47	0,1	0,0	6,1	1,2	17,1	0,4	0,17	0,0	0,0	10,9	0,0
B	216	52	0,83	0,2	0,0	10,3	2,2	30,2	0,7	0,34	0,0	0,0	18,6	0,0
C	216	52	0,83	0,2	0,0	10,3	2,2	30,2	0,7	0,34	0,0	0,0	18,6	0,0
D	288	69	1,18	0,3	0,0	13,5	3,2	42,9	1,0	0,51	0,1	0,1	26,2	0,0